

# 橘洲

文苑



责编/张辉东 美编/吴志立 校读/刘芳

梦想，奔向洞庭，汇入长江，一直朝着东海飞去。

夜深人静的时候，偶尔翻出长沙过去的交通地图，我抚摸着卷角毛边的旧地图，像是追昔，更像是抚今！湘江的涛声，便轻轻入梦……

河的眼！  
倏地，头顶飞来一群出巢的雏鸟，嘤嘤地啼鸣着，开始一天的晨练。鸟儿唤醒早起的村姑，她提了竹篮来到塘里，将砰砰的捣衣声，唱入鸟啾鸣织出的和弦。抬眼远望，被绿树包裹着的一处农舍里，冉冉升起一缕炊烟，不闪不摇的，就那样袅袅直指瓦蓝。身后的丛林里，传来如鸟舌般悦耳的人语……  
这沁人心脾的天籁人声，掀开了新的一天。



## 城市地图

刘代兴

我一直有个习惯：每到一个城市，就会购买一张当地交通旅游图。

曾经在长沙负笈求学几年，但一直将长沙当作异乡。我是一个恋家的人，很难很快融入一个陌生环境。忧郁的青年时期更是如此。随着年岁的增长，我对长沙的情感悄悄发生改变，渐渐将它看作自己的第二故乡。

工作后我常来长沙，每隔一两年，我都会购买一份长沙交通地图，乐此不疲。最近几年，我来长沙不再购买市区交通图了，只要打开手机，里面的地图导航就会带我去要去的地方。跨入“万亿俱乐部”的长沙发展更是迅猛，到处都是繁华气象。购物中心、美食广场、休闲娱乐城、国际艺术节、网红打卡地……一张小小的地图，怎能承载长沙日新月异的变化呢？往往一张地图到手，眼前的长沙又魔术般变了一副新面孔。

我就是这样与长沙城市地图渐行渐远，一纸图被长沙的魅力、活力、书卷气、烟火气远远地抛下了。

此刻，我站在长沙滨江文化园内景观塔的塔顶，极目远望。

这座现代化的塔楼，就像一颗硕大的嫩芽破土而出，而它上半部分绿色玻璃建成的瞭望塔，就是刚探出头来的嫩绿芽尖，吸收着天地之间的日月精华，汇聚着四面八方的灵气能量。而我这时犹如站在高山之巅，迎着四面八方的注目与仰视。这是我第一次来到这里，在这

挡不住三伏天城中翻卷升腾的热浪，趁夜蛰伏老家，消消暑。

山村的夜色，来得蹒跚，过十点了，横亘的山与满岭满坡的树，还抖擻着清朗的身姿，不肯入睡。而晨的脚步甚是轻盈，才五点半，早醒的鸟儿便亮开嗓子，在周遭的树上跳跃、喧闹，将天籁般的歌声洒落山野，飘满小屋。屋前屋后的蝉不甘寂寞，用特有的低沉、恒常的乐音，为鸟儿的高唱伴奏。

我着衣起床，在屋外的坪里站了，静静地欣赏这难得的晨韵。风似乎还在梦里，看那高高低低的

## 晨韵

刘际雄

杨彬 供图

## 西湖的路

刘范第

西湖路已不复存在，早已“旧貌换新颜”了。宽广的主道、平直的支道、田间的阡陌小道，全是水泥铺就，纵横交错，将西湖管理区的每个分场、每个村组甚至每家每户都连接起来。全管区开通了九条公交线路，自家门口，半小时一趟的公交车，招手就上，说声就下，出行方便极了。

阳光明媚，满目的油菜花黄灿灿地晃人眼，为了近距离感受春光，四位年近七旬的老同学——周先权、朱安塔、戴恩忠和我，不坐公交，尽管好多年都不摸车把了，却“老夫聊发少年狂”，一人一辆自行车，穿行在西湖管理区广袤的田野上。出发时是一段干路，路上的车很少。

我们一会儿追逐骑行，一会儿齐驱并进，一会儿高呼加油，一会儿又唱起了“让我们荡起双桨”。路边的人们都惊奇地看着我们，有的甚至叫着：“看！这四个疯老头！”

一会儿我们进入了田间阡陌，油菜花正是盛期，停车观赏，花亮人眼，香气袭人，蜂儿嗡嗡，正忙着采蜜呢！放眼望去，无边的田畴里，并非黄灿灿满眼，远处是连绵的大棚。上车骑行，过去一看，大棚内一支支笋非笋的植物，挨挨挤挤直指棚顶，有人在忙着收割，有人工包装，有人将包装好的产品装车。原来这里是西湖的芦笋生产加工基地。周先权说，芦笋种植是近年发展起来的特色产业，三分场一个村上千人靠这致富了呢。

那边却是一片低矮的绿色，直接天边。我们骑行过去，一地花生苗似的植物绿油油的长得正旺。周先权告诉我们，这是苜蓿，一种称为“牧草之王”的优质饲料，本来只在北方生长，西湖种植的苜蓿，是长江以南第一次引种成功。原来这些年西湖从新西兰引进了几百头奶牛，现在已发展为养殖、奶产品加工和销售的系列产业，奶制品已畅销到全国各大中城市。苜蓿的种植，也是这个产业链上的一环，带动附近的农户走上了共同富裕的道路。

一路骑行，一路春色，一路看到了西湖管理区这些年发展特色农业稳步前行的步伐。



这个西湖，不是苏东坡笔下“欲把西湖比西子”的那个西湖。这个西湖在湖南常德，名为西湖管理区，原来称为西湖农场，其前身是个部队农场。1972年秋收之后，此地安置了安化、新化两县稻水电站库区的四万多移民。

我姑姑一家也是移民。1973年秋末，我从沅江去西湖农场三分场看望他们。到茅草街时，是下午三点多，班轮已开走，离西湖还有好几十里，我只能走路前往。一路港汉湖州，过了两道水，穿过一片七八里的芦苇洲，渡过宽阔的澧水尾闾，到柳林嘴时，已是夜色深深。我未开证明，住不了旅店，只能继续前行。黑咕隆咚中走了近两个小时，一中年男子告诉我，这里是常德市的黄珠洲，离西湖农场总场不远了，到三分场则还有二十多里。时近半夜，又下起了雨，那人热情，让我在他家住下，明早再走。

早起，雨停了，路却难走，过了总场更是如此。田畴中窄窄的机耕道已被连日的雨水泡得稀软。一脚下去，烂泥就没过脚脖子，抬脚迈步，胶鞋却被牢牢吸住，用劲一拔，只抽出了一只光脚。我索性把另一只鞋也脱了，将鞋提在手里，光脚赶路。这样一来，抬脚不费劲了，脚底却像抹了油，怎么也把不住。我努力弓起两个脚背，十只脚趾张开如钉耙状，试图抓住地面，深一脚，浅一脚，稍不留神，就会摔个仰八叉，弄得一脸一身泥水，成了泥猴。短短二十里路，我竟走了四个小时，到姑姑家时，已是中午，叫声姑姑，她竟半天也没认出我来。西湖的路太难走，此后将近十年，我再没去过姑姑家。

1982年3月，那时我已在沅江五中教书，住在姑姑家的祖父病危，我请假直奔西湖。这次倒没误船，下午不到三点，就到了柳林嘴。境内有条内河，有条小班轮开往坡头，中途停靠新港。我在新港下了船，这里是四分场地界，离三分场姑姑家不到五里地。是个阴天，路却宽了，路面铺了砖碴碎石，不再难行。不想走不多远，一条河港横亘眼前，路到头不能再走。这是一条由总场过来的内河，与柳林嘴来的那条河在此相交，正成一个“丁”字。这河宽约30多米，此处无桥，也无渡船，要想过河，要上行五里左右才行。我要尽早赶到，不愿多绕十里路，不顾早春水寒，脱了衣服捆作一团顶在头上，游水过河。上岸后冷得牙齿直磕，穿上衣服，一连几个喷嚏，我赶忙起跑，好一阵才暖和过来。

今年春分之后，五十多年未见的小学同学，西湖中学的退休教师周先权，邀请我和另外两位小学同学去他家玩，我又一次到了西湖。记忆中难行的

## 忆乡愁 看振兴

第三届乡村振兴主题征文

邮箱: cswt@163.com

主办

长沙市委农办 长沙市委乡村振兴局 长沙晚报社



## 健康

责编/杨蔚然 美编/何朝霞 校读/李乐

# 天气炎热，小心“疯狂的石头”

专家提醒：多喝水，勤排尿，避免久坐，预防泌尿结石的形成

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 梁辉 实习生 张文艺

酷暑难耐，冰啤、冷饮、撸串、烧烤等成了不少人的心头好，加上出汗多、水分补充不足，一些人被疾病悄悄盯上，被称为身体“沉默的杀手”的泌尿结石就是其中一种。记者近日从长沙多家医院获悉，伴随着高温，泌尿结石发病率大幅增加，不少患者被体内的小“石头”折腾进了医院。

因为一颗1.2厘米的结石，43岁男子进了急诊室

“好痛啊，这辈子没这么痛过！”近日，43岁的长沙市民李先生在家人的陪同下来到湖南省人民医院就诊，走到急诊科门口时，他已经疼得腰都直不起来，护士见状赶紧推来轮椅，把李先生送到诊室。

家人对接诊医生说，两天前吃完晚饭后，李先生陪家人去超市购物，突然感到后腰疼痛，还想吐。在超市休息了半个小时，感觉不怎么痛了就回家了，也没重视。

因腰痛、发热、恶心、呕吐，最终李先生还是不得不在家人陪同下来到医院急诊科就诊。急诊检查结果显示，其血常规中白细胞偏高；影像学检查显示，其左侧输尿管下段有一颗1.2厘米的结石。结合他腰痛两天的病史及各项检查结果，接诊医生认为他是输尿管结石并发感染，需立刻解除尿路梗阻，否则炎症难以控制。

急诊插管解除尿路梗阻后，随着体温恢复正常，李先生的各项炎症指标慢慢下降，降钙素原下降到2.25纳克/毫升。待身体情况平稳，李先生被转到泌尿外科接受内镜下碎石手术。

“像李先生这样泌尿结石急性发作的病例，每年天气炎热时就会大幅增加，症状多为腰部绞痛、血尿、发热、尿急、尿频等。”湖南省人民医院泌尿外科副主任、主任医师宋伟表示，一旦出现一侧或双侧腰部酸胀感、恶心呕吐、下腹部坠胀、血尿等情况，可能是泌尿结石，应及时去医院进行泌尿系统B超或者CT检查。



### 专家解读

宋伟介绍，泌尿结石(也叫尿路结石)是一种常见的泌尿系统疾病，随着生活水平的提高，一些人存在不良生活习惯，因此，泌尿结石处于高发状态。相关流行病学统计显示，我国1%至5%的人，在一生中至少发生过一次泌尿结石，相比北方人群，南方人群的患病率更高，为5%至10%。

天气炎热，人体出汗多，水分会通过皮肤蒸发。体内的水分流失严重，排尿量就会大量减少，如果没有及时补充水分，尿液浓缩，尿液中电解质浓度升高，尿液中的矿物质变成细小坚硬的沉积物，从而形成结石。另外，天气炎热，人们暴露在阳光下的时间较长，日照有助于维生素D在体内合成，而维生素D能促进身体对钙的吸收，也使尿液中排出的钙量增多，易形成结石。除了气候因素外，饮食习惯也是泌尿结石高发的重要原因之一。许多人有吃夜宵的习惯，小龙虾等动物蛋白和嘌呤高的食材再配上啤酒，容易导致尿酸增高，增加尿路结石形成的可能。此外，饮用过多含有矿物质的饮料和碳酸饮料，也会促进结石的形成。

“临床上，大部分泌尿结石患者是因疼痛到医院就诊的。”宋伟表示，90%的泌尿结石是肾脏生成的，肾结石只要不引起梗阻，大多没有症状，部分患者

### 出现这些症状，需警惕泌尿结石

疼痛，疼痛是结石常见的症状之一，当结石位于肾盂或者肾盏内，且个头较大时，可能会出现摩擦与压迫，患者会感觉到腰背(肾区)胀痛或者钝痛；当结石较小且处于移动状态时，患者会出现阵发性的刀割样绞痛，且疼痛感会沿着输尿管向下腹、大腿内放射，部分患者还伴随恶心、呕吐、面色苍白、出冷汗等症状。

血尿：当结石在体内与肾集合系统或输尿管反复摩擦，导致黏膜破裂引起出血时，会诱发血尿，尿液颜色可呈淡红色、暗红色或者浓茶色。

尿频、尿急、排尿困难：肾结石下移至膀胱壁内段时可伴尿频、尿急等膀胱刺激症状，甚至是排尿困难。

发热或寒战：感染是结石常见的并发症，感染严重时，患者会出现寒战、发热，甚至感染性休克。

如何避免结石的“热”情邀约？大量饮水。天气炎热，建议成人

会隐约感觉腰部不舒服，还有一部分患者会出现血尿。肾脏部位的结石一旦掉到输尿管，称为输尿管结石，这是最常见的泌尿结石，一般表现为腰部绞痛。还有10%的泌尿结石是膀胱生成的，部分患者表现为尿血、排尿中断和排尿疼痛。

除了腰痛、血尿等感受到或看得见的症状外，泌尿结石无症状的并发症更严重。比如，肾结石的长期尿路梗阻，可能导致患侧肾功能逐步丧失，严重时可能导致肾功能丧失、癌变、感染性休克等危及生命的并发症。

得了泌尿结石，患者需不需要手术治疗，适合哪种手术方法，医生表示还需根据结石的大小、位置和肾积水程度等具体情况而定。

一般而言，对于直径小于6毫米的结石，大量喝水、适度运动有自行排出的可能。如果无法自行排出，可以服用排石药物促进结石排出，但不是所有直径小于6毫米的结石都适合保守治疗。对于直径为6毫米至20毫米、位于肾脏及输尿管较大的结石，无法自行排出，可以根据实际情况进行体外冲击波碎石、输尿管软(硬)镜碎石取石。对于直径大于20毫米的结石，位置在输尿管上段或肾脏时，可选择经皮肾镜碎石的方法进行治疗。

每天保证2000毫升以上的饮水量，除日间饮水外，晚上睡觉前喝一杯水可以避免夜间尿液浓缩。

调节饮食。合理膳食，不要大吃大喝；控制高盐、高蛋白、高糖、高咖啡因等食物的摄入，多吃蔬菜、水果、粗粮等富含纤维素的食物，少吃富含草酸、磷酸和产生嘌呤的食物，如菠菜、香菜、可乐、咖啡、动物内脏和海鲜等。

适当运动。适当增加体育活动，尤其是跳绳、羽毛球等跳跃运动，可以促进一些细小的结石排出，还能增加机体免疫力和体内代谢能力，预防结石的形成。

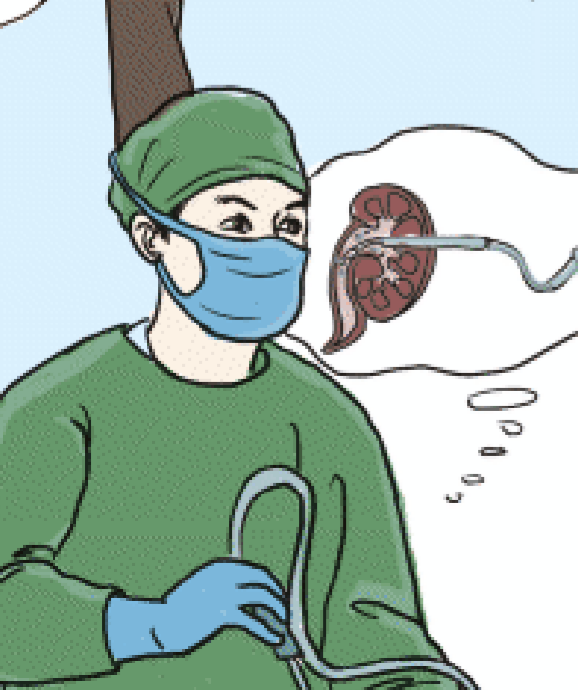
不要憋尿。久坐一族中的大部分人习惯性憋尿，会使尿液不断浓缩，对已有肾结石的人群来说会加重病情。有尿意后，应及时排尿，便于及时排出尿液细菌废物及微小结晶，预防感染。

定期体检。建议每年进行一次泌尿系B超检查，尽量做到早发现、早治疗。

### “话”急救故事



### “话”急救故事



本版漫画 何朝霞

### 图说健康

